

<p style="text-align: center;">UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA</p>  <p style="text-align: center;">UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA Clave: 08MSU0017H</p> <p style="text-align: center;">FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA</p> <p style="text-align: center;">SECRETARÍA ACADÉMICA</p> <p style="text-align: center;">PROGRAMA DEL SEMINARIO:</p> <p style="text-align: center;">Actividad Física para el Adulto Mayor Asilado y/o Sedentario</p> <p style="text-align: center;">Elaboró:</p> <p style="text-align: center;">Dra. Martha Ornelas Contreras</p>	DES:	SALUD
	Programa Educativo:	Licenciatura en Motricidad Humana
	Área de Formación:	Específica
	Área Curricular	Adulto Mayor
	Clave de la materia:	MH605
	Semestre:	Sexto
	N° de Créditos:	6
	Total de horas por semana:	4
	Horas de teoría:	2
	Horas de taller:	2
	Horas de laboratorio:	0
	Horas de práctica:	0
	Prácticas complementarias (no aplica para el total de horas del semestre):	2
	Trabajo independiente (no aplica para el total de horas del semestre):	2
	Total de horas Semestre:	64
Materia (s) prerequisite (s):	MH505 Patologías y Síndromes Asociados al Envejecimiento	
Fecha de actualización	Enero 2023	
Descripción del curso		
<p>En este curso se desarrollarán competencias que le permitan al estudiante analizar, diseñar e implementar actividades físicas, para mayores, promoviendo un envejecimiento activo que fortalezca a la población adulta que se encuentra asilada y/o en condiciones sedentarias, mediante una actitud humanitaria, ética e interdisciplinaria y de emprendimiento.</p>		
Problema del contexto:		
<p>La inactividad y el sedentarismo es un problema de salud mundial y esto no exime a los adultos mayores, generar programas específicos de actividad física apropiada para mantener la capacidad funcional de los mayores que se encuentran asilados. Se convierte en un reto en un entorno en constante cambio.</p>		
Competencias a desarrollar		
Básicas:		
<p>3. Sociocultural: Actúa como promotor de cambio en su entorno, demostrando responsabilidad social y ética hacia la interculturalidad y multiculturalidad para fortalecer la cultura del país, el desarrollo humano y la sustentabilidad.</p> <p>5. Trabajo en grupo y liderazgo: Interactúa en grupos inter, multi y transdisciplinarios de forma colaborativa para compartir conocimientos y experiencias de aprendizajes que contribuyan a la solución de problemas; y coordina la toma de decisiones que inspiran a los demás al logro de las metas de desarrollo personal y social.</p>		
Profesionales:		
<p>1. Cultura en salud: Desarrolla una cultura en salud adoptando estilos de vida saludable, interpreta los componentes del sistema y de la situación de salud prevaleciente, coadyuvando en el mejoramiento de la calidad de vida humana.</p>		
Específicas:		
<p>1. Actividad Física para la salud: En coordinación con otros profesionales del área de la salud, mantiene o mejora la calidad de vida de los individuos con discapacidad, enfermedades crónico- degenerativas y/o mayores de 60 años, al diseñar, adecuar y/o implementar programas de actividad física, para ellos; con sentido ético y de responsabilidad social.</p>		

OBJETOS DE ESTUDIO	COMPETENCIAS	DOMINIOS	METODOLOGÍA	EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Objeto de estudio 1</p> <p>Acondicionamiento Físico para Adultos Mayores</p> <ul style="list-style-type: none"> •Iniciación al ejercicio en la tercera edad •Fundamentación Teórica •Implementos e Higiene 	<p>Básicas:</p> <p>3. Sociocultural.</p> <p>5. Trabajo en grupo y liderazgo.</p> <p>Específicas:</p> <p>1. Actividad Física para la salud.</p>	<p>1.3 Determina, practica y promueve estilos de vida saludable</p> <p>3.3 Interactúa con diferentes grupos sociales respetando su dignidad y los derechos de las personas.</p> <p>3.7 Elabora proyectos de impacto social en colaboración con la comunidad que contribuyan al desarrollo humano con responsabilidad social.</p> <p>3.8 Actúa como promotor de cambio en diferentes fenómenos sociales y culturales, desde la perspectiva del desarrollo humano.</p> <p>5.1 Identifica habilidades pertinentes para el emprendimiento considerando las metas personales y de grupo.</p> <p>5.2 Participa en la elaboración y ejecución de planes y proyectos mediante procesos de colaboración y trabajo en equipo.</p> <p>5.3 Interactúa con diversas personas que muestran características y formas de pensar diferentes, privilegiando el dialogo en la</p>	<p>(1.1-1.3)</p> <ul style="list-style-type: none"> •Método productivo con técnicas participativas en un aprendizaje significativo hacia el alumno y el maestro como facilitador. •Revisión bibliográfica y síntesis. •Conducción de clase por el profesor •Conducción de clase por alumnos •Trabajo en equipo •Panel de discusión •Juego de roles •Interacción maestro-alumno 	<p>(1.1-1.3) PRIMER PARCIAL Atender indicaciones en plataforma</p> <p>FOTO PERFIL PLATAFORMA</p> <p>Deberá colocar una fotografía a su perfil de la plataforma solo de su rostro (En fecha indicada en plataforma para validar tarea)</p> <p>DISEÑO PRESENTACIÓN LIBROS leer indicaciones en plataforma</p> <ul style="list-style-type: none"> •Elaborar y diseñar un Power Point o Prezi y resumen en Word de los libros indicados en la plataforma, con las siguientes características: •Nombre matrícula •Nombre del texto con autor •15 diapositivas mínimo •20 diapositivas máximo •Se tomará en cuenta el diseño, ortografía y redacción •Pertinencia de la información elegida en específico lo 	<p>Rúbrica de reportes escritos</p> <p>Lista de cotejo.</p> <p>Análisis visual.</p>

		<p>solución de conflictos.</p> <p>5.6 Desarrolla una cultura de trabajo grupal hacia el logro de una meta común.</p> <p>5.8 Demuestra respeto, tolerancia, responsabilidad, apertura en la confrontación y pluralidad en el trabajo grupal.</p>		<p>referente a la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> •NO SE RECIBEN TRABAJOS EXTEMPORANEOS •No se calificarán trabajos iguales entre compañeros •Podrá exponer el libro en el aula o sesión de meet, según sea el caso en 5 minutos. Para ganar décimas extras. <p>FORO EN PLATAFORMA</p> <p>Después de ver el video que se encuentra en la plataforma INGRESAR AL FORO Y DAR SU OPINIÓN de que tan capaz se siente para realizar una sesión como la del video, cuáles son sus fortalezas y debilidades.</p> <p>SESIÓN PRÁCTICA</p> <p>En ésta actividad en equipo elegirán de las actividades de los libros que se revisarán en el primer parcial; la mayor cantidad de actividades de las propuestas en el libro para exponerlas y llevarlas a cabo en la sala de gimnasia con todo el grupo.</p> <p>Se subirán a la plataforma:</p>	
--	--	---	--	---	--

				<ul style="list-style-type: none"> •En word •Con portada que incluya fotografía y nombre de los integrantes del equipo. •Libro del que se hace la propuesta. 	
<p>Objeto de estudio 2</p> <p>Mantenimiento Físico en Mayores</p> <ul style="list-style-type: none"> •El plan de actividades físicas •Metodología 	<p>Básicas:</p> <p>3. Sociocultural.</p> <p>5. Trabajo en grupo y liderazgo</p> <p>Específicas:</p> <p>1. Actividad Física para la salud.</p>	<p>1.3 Determina, practica y promueve estilos de vida saludable</p> <p>3.3 Interactúa con diferentes grupos sociales respetando su dignidad y los derechos de las personas.</p> <p>3.7 Elabora proyectos de impacto social en colaboración con la comunidad que contribuyan al desarrollo humano con responsabilidad social.</p> <p>3.8 Actúa como promotor de cambio en diferentes fenómenos sociales y culturales, desde la perspectiva del desarrollo humano.</p> <p>5.1 Identifica habilidades pertinentes para el emprendimiento considerando las metas personales y de grupo.</p> <p>5.2 Participa en la elaboración y ejecución de planes y proyectos mediante procesos de colaboración y trabajo en equipo.</p> <p>5.3 Interactúa con diversas personas que muestran características y formas de pensar</p>	<p>(1.1-1.3)</p> <ul style="list-style-type: none"> •Método productivo con técnicas participativas en un aprendizaje significativo hacia el alumno y el maestro como facilitador. •Revisión bibliográfica y síntesis. •Conducción de clase por el profesor •Conducción de clase por alumnos •Trabajo en equipo •Panel de discusión •Juego de roles •Interacción maestro-alumno 	<p>(2.1-2.2)</p> <p>SEGUNDO PARCIAL</p> <p>Atender indicaciones en plataforma</p> <p>DISEÑO PRESENTACIÓN LIBROS</p> <ul style="list-style-type: none"> •Elaborar y diseñar un Power Point o Prezi y resumen en Word de los libros indicados en la plataforma, con las siguientes características: • Nombre y matrícula • Nombre del texto con autor • 15 diapositivas mínimo • 20 diapositivas máximo • Se tomará en cuenta el diseño, ortografía y redacción • Pertinencia de la información elegida en específico lo referente a la actividad física. 	<p>Rúbrica de reportes escritos</p> <p>Lista de cotejo.</p> <p>Análisis visual.</p>

				<ul style="list-style-type: none">• NO SE RECIBEN TRABAJOS EXTEMPORAN EOS• No se calificarán trabajos iguales entre compañeros• Podrá exponer el libro en el aula o sesión de meet, según sea el caso en 10 minutos. Para ganar décimas extras. <p>MI SELECCIÓN DE ACTIVIDADES PARA DON BONIFACIO</p> <p>Elegirá 10 actividades 5 del libro 1 y 5 del libro 2</p> <p>Las describirá completas y en el orden que pretendería aplicarlas a un adulto mayor con las siguientes características; 70 años sano, nunca ha realizado actividad física, presenta artrosis, sobrepeso, hace 5 años tuvo fractura de cadera izquierda de la que se rehabilitó completamente, no trabaja y permanece la mayor parte de tiempo en casa sentado o acostado.</p>	
--	--	--	--	--	--

				<ul style="list-style-type: none">• Se subirán a la plataforma en Word• Con su nombre y la descripción del caso• Numeradas del 1 al 10• Indicando en cada una de que libro es propuesta• Pueden encontrarse mezcladas de ambos libros• Se considerará pertinencia de la elección de las actividades <p>SOY instructor de actividad física para mayores</p> <ul style="list-style-type: none">• Subirá un video a la plataforma como el que se coloca en el ejemplo.• El video deberá:• El tiempo que dura el video de muestra• Deberá contener toda la secuencia de pasos• Incluir la música del video deberá ser la melodía original• Usted debe ser el que se observe en el video, de cuerpo completo y en buen ángulo• Puede ser en MP4 o subirlo	
--	--	--	--	---	--

				<p>a YouTube y colocar la liga en plataforma, confirmar que el acceso esté abierto.</p> <p>SESIÓN PRÁCTICA</p> <p>En ésta actividad en equipo elegirán de las actividades de los libros que se revisarán en el primer parcial; la mayor cantidad de actividades de las propuestas en el libro para exponerlas y llevarlas a cabo en la sala de gimnasia con todo el grupo.</p> <p>Se subirán a la plataforma:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En word • Con portada indicando nombre de los integrantes del equipo. <p>Libro del que se hace la propuesta</p>	
<p>Objeto de estudio 3</p> <p>Sesiones para mayores</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar diferentes tipos de sesiones • Implementar las sesiones • Análisis de las sesiones 	<p>Básicas:</p> <p>3. Sociocultural.</p> <p>5. Trabajo en grupo y liderazgo</p> <p>Específicas:</p> <p>1. Actividad Física para la salud</p>	<p>1.3 Determina, practica y promueve estilos de vida saludable.</p> <p>1.1 Diseña y adecua, con responsabilidad ética social, programas de actividad física, para la atención de grupos en riesgo (desde la infancia hasta la tercera edad), con el fin de</p>	<p>(1.1-1.3)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Método productivo con técnicas participativas en un aprendizaje significativo hacia el alumno y el maestro como facilitador. • Revisión bibliográfica y síntesis. 	<p>(3.1-3.3) TERCER PARCIAL</p> <p>Atender indicaciones en plataforma</p> <p>DISEÑO PRESENTACIÓN LIBROS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaborar y diseñar un Power Point o Prezi y resumen en Word de los 	<p>Rúbrica de reportes escritos</p> <p>Lista de cotejo.</p> <p>Análisis visual.</p>

		<p>mejorar su calidad de vida.</p> <p>1.2 Promueve la calidad de vida de grupos en riesgo planeando, dirigiendo y evaluando acciones de actividad física; en coordinación con otros profesionales; fomentando siempre una actitud humanitaria y positiva hacia estos grupos y sus familiares.</p> <p>3.3 Interactúa con diferentes grupos sociales respetando su dignidad y los derechos de las personas.</p> <p>3.7 Elabora proyectos de impacto social en colaboración con la comunidad que contribuyan al desarrollo humano con responsabilidad social.</p> <p>3.8 Actúa como promotor de cambio en diferentes fenómenos sociales y culturales, desde la perspectiva del desarrollo humano.</p> <p>5.1 Identifica habilidades pertinentes para el emprendimiento considerando las metas personales y de grupo.</p> <p>5.2 Participa en la elaboración y ejecución de planes y proyectos mediante procesos de colaboración y trabajo en equipo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Conducción de clase por el profesor •Conducción de clase por alumnos •Trabajo en equipo •Panel de discusión •Juego de roles <ul style="list-style-type: none"> •Interacción maestro-alumno 	<p>libros indicados en la plataforma, con las siguientes características :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nombre y matrícula • Nombre del texto con autor • 15 diapositivas mínimo • 20 diapositivas máximo • Se tomará en cuenta el diseño, ortografía y redacción • Pertinencia de la información elegida en específico lo referente a la actividad física. • NO SE RECIBEN TRABAJOS EXTEMPORAN EOS • No se calificarán trabajos iguales entre compañeros • Podrá exponer el libro en el aula o sesión de meet, según sea el caso en 10 minutos. Para ganar décimas extras. <p>MI PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA</p>	
--	--	---	---	---	--

		<p>5.3 Interactúa con diversas personas que muestran características y formas de pensar diferentes, privilegiando el dialogo en la solución de conflictos.</p> <p>5.6 Desarrolla una cultura de trabajo grupal hacia el logro de una meta común.</p> <p>5.8 Demuestra respeto, tolerancia, responsabilidad, apertura en la confrontación y pluralidad en el trabajo grupal.</p>		<p>Realizar una planeación para un grupo de 8 mayores asilados con edades entre 70 y 82 años que padecen enfermedades no transmisibles controladas, la mitad de ellos tienen movilidad reducida, usan andador, o silla de ruedas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deberá incluir como mínimo actividades de 4 libros de los revisados • Cada actividad debe tener señalado tiempo o número de repeticiones de acuerdo a la actividad • Las tres fases de una planeación, identificadas. • Tiempo de 45 minutos • Anotar el material en caso de requerirlo, así como la música • La parte final o relajación no debe incluir solo respiraciones o platicas o lecturas (debe proponer algo más) • Subir a plataforma en archivo de Word. 	
--	--	---	--	---	--

				<p>REVISOR COLABORATIVO</p> <p>Revisará la tarea "Mi plan de actividad física" de un compañero que será asignado en clase</p> <ul style="list-style-type: none">• Deberá incluir como mínimo actividades de 4 libros de los revisados• Cada actividad debe tener señalado tiempo o número de repeticiones de acuerdo a la actividad• Las tres fases de una planeación, identificadas.• Tiempo de 45 minutos• Anotar el material en caso de requerirlo, así como la música• La parte final o relajación no debe incluir solo respiraciones o platicas o lecturas (debe proponer algo más)• Enviar en archivo de word• Pertinencia de las actividades sugeridas y justificar el por qué si o por qué no	
--	--	--	--	--	--

				<ul style="list-style-type: none"> • ASIGNARÁ CALIFICACIÓN de 0 a 100 • Ortografía y errores de dedo "STAYIN ALIVE" con mi video <p>En ésta actividad subirá el video que preparó, en el cuál de manera personal instruirá a un adulto mayor en casa con la secuencia de pasos tomando el ejemplo del vídeo de baile que se encuentra en la plataforma y que se compartió durante los primeros 2 parciales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cumplir con toda la secuencia de pasos en el orden que se presenta • Duración completa del video • Usar su uniforme (deportivo o filipina) • Pedir al mayor que utilice ropa deportiva o lo más parecido que tenga • Buscar que al momento de la grabación el lugar sea adecuado y sin ruidos externos • Se debe observar en la 	
--	--	--	--	---	--

				<p>grabación: el instructor (usted) y el adulto mayor de cuerpo entero para que se vean completas las ejecuciones de brazos y pies</p> <ul style="list-style-type: none"> • Subir a youtube y enviar la liga a la plataforma (comprobar que se puede acceder) • Publicación de su video (deberá subir evidencia de la publicación de su video en facebook, estado de whatsapp, youtube abierto) • No se reciben trabajos extemporáneos • este trabajo es el 50% de calificación de tercer parcial. <p>SESIÓN PRÁCTICA</p> <p>En ésta actividad en equipo elegirán de las actividades de los libros que se revisarán en el primer parcial; la mayor cantidad de actividades de las propuestas en el libro para exponerlas y llevarlas a cabo en la sala de gimnasia con todo el grupo.</p> <p>Se subirán a la plataforma:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En word 	
--	--	--	--	--	--

				<ul style="list-style-type: none"> Con portada indicando nombre de los integrantes del equipo. Libro del que se hace la propuesta	
--	--	--	--	--	--

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)																																								
<p>Carroggio, M. d. C. (2008). <i>La actividad física para gente mayor en geriátricos de Menorca (Una propuesta abierta)</i>. Obra social Fundación La Caixa.</p> <p>Pacheco, R. (2015). <i>Manual de Acondicionamiento Físico para adultos mayores y de tercera edad</i>. Trillas.</p> <p>Point, P., & Carroggio, M. (2016). <i>Movimiento creativo con personas mayores</i>. Paidotribo.</p> <p>Point, P., Armengol, M., Carroggio, M., & Moreno, M. (2008). <i>Mantenerse en forma de Mayor. Ejercicios para hacer encasa</i>. Paidotribo.</p> <p>Tomas, P., & Timón, R. (2009). <i>Personas mayores y ejercicio físico: Plan de trabajo anual</i>. WANCEULEN.</p> <p>(todos los libros en PDF en la plataforma) 5 de ellos en físico en la biblioteca.</p> <p>BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA</p> <p>Colegio Americano de Medicina del Deporte (2014) Manual ACSM para la valoración y Prescripción del ejercicio. Paidotribo.</p> <p>Corte, M. (2010). <i>Juegos para adultos mayores</i>. Trillas.</p> <p>Del Río, V. (2004). <i>Manual práctico de Psicomotricidad para personas mayores: Dilema</i>.</p> <p>García, M. (2013). <i>Manual de ejercicio físico para personas de edad avanzada</i>. Retrieved from: http://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/07/manual-cast-ultima.pdf</p>	<p>Parcial 1</p> <table border="1"> <tr><td>Perfil plataforma</td><td>10%</td></tr> <tr><td>Foro</td><td>10%</td></tr> <tr><td>Libro 1 (P.P.T.)</td><td>20%</td></tr> <tr><td>Libro 2 (P.P.T.)</td><td>20%</td></tr> <tr><td>Sesión Práctica</td><td>20%</td></tr> <tr><td>Examen parcial</td><td>40% o 20%</td></tr> <tr><td>Si el equipo expuso</td><td>100% = 30%</td></tr> </table> <p>La calificación parcial de los equipos que no han presentado su sesión será calificada en el próximo parcial.</p> <p>Parcial 2</p> <table border="1"> <tr><td>Actividades de caso</td><td>20%</td></tr> <tr><td>"Soy instructor"</td><td>20%</td></tr> <tr><td>Libro 3 (P.P.T.)</td><td>10%</td></tr> <tr><td>Libro 4 (P.P.T.)</td><td>10%</td></tr> <tr><td>Sesión Práctica</td><td>20%</td></tr> <tr><td>Examen parcial</td><td>40% o 20%</td></tr> <tr><td>Si el equipo expuso</td><td>100% = 30%</td></tr> </table> <p>La calificación parcial de los equipos que no han presentado su sesión será calificada en el próximo parcial.</p> <p>Parcial 3</p> <table border="1"> <tr><td>Libro 5 (P.P.T.)</td><td>10%</td></tr> <tr><td>Mi plan de actividad física</td><td>20%</td></tr> <tr><td>Revisor colaborativo</td><td>10%</td></tr> <tr><td>Sesión Práctica</td><td>20%</td></tr> <tr><td>"Stayin a Live" con mi video</td><td>20%</td></tr> <tr><td>Si el equipo expuso</td><td>100% = 40%</td></tr> </table>	Perfil plataforma	10%	Foro	10%	Libro 1 (P.P.T.)	20%	Libro 2 (P.P.T.)	20%	Sesión Práctica	20%	Examen parcial	40% o 20%	Si el equipo expuso	100% = 30%	Actividades de caso	20%	"Soy instructor"	20%	Libro 3 (P.P.T.)	10%	Libro 4 (P.P.T.)	10%	Sesión Práctica	20%	Examen parcial	40% o 20%	Si el equipo expuso	100% = 30%	Libro 5 (P.P.T.)	10%	Mi plan de actividad física	20%	Revisor colaborativo	10%	Sesión Práctica	20%	"Stayin a Live" con mi video	20%	Si el equipo expuso	100% = 40%
Perfil plataforma	10%																																								
Foro	10%																																								
Libro 1 (P.P.T.)	20%																																								
Libro 2 (P.P.T.)	20%																																								
Sesión Práctica	20%																																								
Examen parcial	40% o 20%																																								
Si el equipo expuso	100% = 30%																																								
Actividades de caso	20%																																								
"Soy instructor"	20%																																								
Libro 3 (P.P.T.)	10%																																								
Libro 4 (P.P.T.)	10%																																								
Sesión Práctica	20%																																								
Examen parcial	40% o 20%																																								
Si el equipo expuso	100% = 30%																																								
Libro 5 (P.P.T.)	10%																																								
Mi plan de actividad física	20%																																								
Revisor colaborativo	10%																																								
Sesión Práctica	20%																																								
"Stayin a Live" con mi video	20%																																								
Si el equipo expuso	100% = 40%																																								

CRONOGRAMA DEL AVANCE PROGRAMÁTICA

S E M A N A S

Objetos de Estudios	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Objeto de estudio 1: Acondicionamiento Físico para Adultos Mayores	X	X	X	X												
Objeto de estudio 2: Mantenimiento Físico en Mayores					X		X	X		X	X		X		X	
Objeto de estudio 5:			X			X			X			X		X		X

“Educar para la vida, a través del movimiento”